5.024 Polievka goralská
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
kapusta kyslá	1,50	1,50	2,00	2,00	2,40	2,40	2,80	2,80
fazuľa	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
zemiaky	2,00	1,40	2,50	1,75	3,00	2,10	3,50	2,45
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
slanina údená bez kože			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,10	0,10						
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,35	0,35
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
smotana	0,50	0,50	0,80	0,80	0,80	0,80	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Fazuľu preberieme, umyjeme a necháme napučať v studenej vode, v ktorej ju potom uvaríme. Osobitne uvaríme kyslú kapustu a umyté, očistené na drobno pokrájané zemiaky. Keď je všetko mäkké spolu zmiešame. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na pokrájanej údenej slanine, pridáme červenú mletú papriku, vlejeme do polievky, posolíme a zahustíme nasucho opraženou múkou. Pridáme smotanu a varíme 20 minút.
Pre MŠ cibuľu speniť na oleji.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	271	65	1,89	2,5	0,9	7,8	1,7	32,8	0,5	0,004	0,0	0,0	7,2	0,0
B	352	85	2,67	3,3	0,0	9,8	2,1	42,1	0,7	0,00	0,1	0,0	9,5	0,0

										5				
C	425	102	3,32	4,0	0,0	11,8	2,6	48,6	0,8	0,006	0,1	0,1	11,3	0,0
D	538	129	4,21	5,0	0,0	15,1	3,2	58,2	1,0	0,008	0,1	0,1	13,3	0,0